



DR GAJ VINČ je psihoterapeut sa višedecenijskim iskustvom, govornik i pisac, čije su knjige dosad prevedene na 27 svetskih jezika. Doktorirao je kliničku psihologiju na Univerzitetu u Njujorku, a postdoktorsku specijalizaciju iz oblasti porodične terapije i terapije za parove završio je u njujorškom Medicinskom centru. Od 1992. vodi privatnu ordinaciju na Menhetnu. Pored *Emocionalne prve pomoći*, autor je još dva bestselera, *How to Fix a Broken Heart* (2018) i *The Squeaky Wheel: Complaining the Right Way to Get Results, Improve Your Relationships and Enhance Self-Esteem* (2011). Govori koje je održao za *TED talk* dosad imaju preko 26.000.000 pregleda, a njegov govor o značaju emocionalne prve pomoći rangiran je kao peti najinspirativniji govor u istoriji održavanja te konferencije. Autor je prve TED-ove naučne savetodavne kolumne *Dear Guy*, koautor potkasta *Dear Therapists* sa Lori Gotlib i član Američke asocijacije psihologa.

K

Dr Gaj Vinč

EMOCIONALNA PRVA POMOĆ

*Praktične strategije za
lečenje od neuspeha,
odbacivanja, krivice i
drugih svakodnevnih
psiholoških povreda*

edicija

KALIPSO (knjiga br. 2)

izdavač

Blum

prevod

Tijana Petković

uredništvo, lektura, korektura

Anja Marković

Aleksandar Šurbatović

naslov originala

EMOTIONAL FIRST AID: Practical

Strategies for Treating Failure, Rejection, Guilt,
and Other Everyday Psychological Injuries

Copyright © Guy Winch, Ph.D.





UVOD

Pitajte desetogodišnjaka šta da radite ako se prehladite, i dete će vam odmah savetovati da mirujete i pijete tople napitke. Pitajte šta da radite ako imate posekotinu na kolenu, i dete će vam reći kako treba da je očistite (ili namažete antibakterijsku mast) i stavite hanzaplast. Deca takođe znaju da, ako slomite nogu, morate da nosite gips kako bi kosti pravilno zarasle. Ako biste ih pitali zašto je sve ovo neophodno, odgovorili bi vam: zato što to pomaže da ozdravite i sprečava da se povreda pogorša, jer prehlada može da preraste u upalu pluća, posekotine da se inficiraju, a nepravilno zarasle kosti da prave ozbiljne probleme pri hodanju. Još od malih nogu učimo svoju decu kako da brinu o svom telu i to gradivo obično veoma dobro savladaju.

Ali ako pitate bilo koju odraslu osobu šta bi trebalo da uradite da biste ublažili oštar bol zbog odbacivanja,

agoniju usamljenosti ili gorko razočaranje usled neuspeha, teško da će znati da vas posavetuje kako da lečite ove uobičajene psihološke povrede. Ako ih pitate kako se leče traume i manjak samopoštovanja, odrasli će ponovo biti bez odgovora. Pitajte ih kako se treba nositi sa upornom ruminacijom ili konstantnim osećajem krivice, i verovatno će vam uputiti blagoteleći pogled, uz svesrdni napor da promene temu.

Neki bi možda samouvereno rekli kako je najbolji lek razgovor o svojim osećanjima s prijateljima ili članovima porodice, ubeđeni da se nijedan zdravorazumski stručnjak za mentalno zdravlje ne bi tome protivio. Međutim, iako razgovor o osećanjima ponekad donosi olakšanje, u nekim slučajevima zapravo može da nam naškodi. Upozoravanje na ovu opasnost obično biva praćeno još jednim nizom blagotelećih pogleda i svesrdnih napora da se promeni tema.

Razlog zašto ne preduzimamo ništa naročito kako bismo izlečili svoje svakodnevne psihološke rane jeste to što nismo osposobljeni da se sa takvim iskustvima nosimo. Istina, u tim situacijama bismo mogli da potražimo savet stručnjaka za mentalno zdravlje, ali je to često nepraktično, budući da je većina psiholoških povreda koje u životu zadobijamo nedovoljno ozbiljna da bi zahvale intervenciju profesionalaca. Isto kao što ne kampuemo u čekaonici doktorske ordinacije na prvi znak kašlja ili curenja nosa, ne možemo ni trčati kod terapeuta svaki put kada nas odbije potencijalni partner ili kada se šef izviče na nas.

Dok svako domaćinstvo ima kućnu apoteku sa zavojima, mastima i analgeticima za zbrinjavanje osnovnih

fizičkih povreda, ne postoji takva kućna apoteka za zbrinjavanje manjih *psiholoških* povreda u svakodnevnom životu – a zadobijamo ih podjednako često koliko i fizičke. Sve psihološke povrede koje ova knjiga pokriva izuzetno su uobičajene i svaka je emotivno bolna i potencijalno štetna po našu psihu. Ipak, do sada nismo imali nikakva opšteprihvaćena sredstva da ublažimo svoje boli, zalečimo rane i olakšamo muke, uprkos tome što se sa takvim događajima redovno susrećemo u životu.

Pružanje emocionalne prve pomoći u slučaju takvih povreda sprečava štetne posledice po naše mentalno zdravlje i omogućava naše emocionalno blagostanje. U stvari, mnoga psihološka stanja zbog kojih se obraćamo terapeutu mogla su biti sprečena da smo samo primenili prvu pomoć kada smo tek zadobili povrede. Na primer, sklonost ka ruminaciji može brzo prerasti u anksioznost i depresiju, a iskustvo neuspeha i odbacivanja s lakoćom nam može ozbiljno narušiti samopouzdanje. Zbrinjavanje ovakvih rana ne samo da ubrzava njihovo isceljenje nego i sprečava dodatne komplikacije i svako eventualno pogoršanje situacije.

Naravno, kada su psihološke povrede ozbiljne, emocionalna prva pomoć ne bi trebalo da zameni profesionalnu terapiju, isto kao što ni dobro opskrbljena kućna apoteka ne poništava potrebu za lekarima i bolnicama. Međutim, iako znamo gde su te granice kada je reč o našem fizičkom zdravlju, to ne važi i za naše mentalno zdravlje. Većina nas zna kada je posekotina dovoljno duboka da zahteva ušivanje, obično znamo razliku između otekline i slomljene kosti, kao i da procenimo da li smo toliko dehidrirani da nam je potrebna infuzija ili

transfuzija krvne plazme. Ali kad je reč o našim psihološkim povredama, ne samo da nemamo adekvatno znanje šta da preduzmemo povodom toga već ni sposobnost da identifikujemo slučajeve koji zahtevaju profesionalnu intervenciju. Shodno tome, često zanemarujemo svoje psihološke povrede sve dok ne postanu toliko ozbiljne da ometaju naše normalno funkcionisanje. Nikada ne bismo ignorisali povredu kolena sve dok ne ugrozi našu sposobnost hodanja, ali zato svoje psihološke povrede ignorišemo stalno, najčešće sve dok doslovno ne počnu da ometaju naše napredovanje u životu.

Ovaj raskorak između našeg solidnog znanja o zbri-
njavanju fizičkih povreda i našeg apsolutnog neznanja kad je reč o mentalnom zdravlju – izuzetno je nepovoljan po nas. Kad ne bi postojale nikakve tehnike emocionalne prve pomoći i kad bi bilo nemoguće da se ove psihološke povrede leče, ovakvo stanje stvari bi i bilo podnošljivo. Ali to nije slučaj. Nedavni napredak u brojnim oblastima psiholoških istraživanja otkrio je pregršt mogućnosti lečenja upravo ovakvih vrsta psiholoških povreda koje najčešće doživljavamo.

Svako poglavlje u ovoj knjizi opisuje jednu rasprostranjenu i svakodnevnu psihološku povredu i različite tehnike emocionalne prve pomoći koje možemo primeniti da ublažimo emocionalnu bol i sprečimo da se problem pogorša. Ove naučno utemeljene tehnike mogu biti samostalno praktikovane, kao što često samostalno primenjujemo tehnike prve pomoći za fizičke povrede, a ovim veštinama takođe možemo učiti i svoju decu. One predstavljaju najvažniji deo naših psiholoških kućnih apoteka,

paket prve pomoći za mentalno zdravlje koji uvek možemo nositi kroz život.

Dok sam se na postdiplomskim studijama bavio kliničkom psihologijom, često su me kritikovali zato što sam svojim pacijentima davao konkretne savete kako da se oslobode emocionalnog bola. „Naš posao je da obavimo temeljnu psihološku analizu”, prekorevao me je jedan nadređeni, „a ne da dajemo psihološki aspirin – to ne postoji!”

Ali instant olakšanje i temeljna psihološka analiza međusobno se ne isključuju. Verujem da bi svako trebalo da ima pristup tehnikama emocionalne prve pomoći, kao što bi trebalo da ga imaju i kada je reč o drugim vidovima terapije. S vremenom sam stekao naviku da inovativne rezultate istraživanja pretačem u praktične savete, korake koje moji pacijenti mogu preduzeti u svakodnevnom životu. To sam radio prvenstveno iz jednog razloga – oni zaista deluju. Već nekoliko godina su me moji pacijenti, prijatelji i porodica nagovarali da ove terapije emocionalne prve pomoći sakupim u jednu knjigu. Odlučio sam da ih poslušam zato što je krajnje vreme da sopstveno mentalno zdravlje shvatimo ozbiljno. Vreme je da održavamo mentalnu higijenu kao što održavamo zubnu ili fizičku higijenu. Vreme je da svi nabavimo psihološku kućnu apoteku sa emocionalnim ekvivalentima zavoja, antibakterijskih masti, pakovanja leda i antipiretika.

Na kraju krajeva, kad jednom postanemo svesni da psihološki aspirin zaista postoji, bili bismo zaista blesavi da ga ne iskoristimo.

Kako da koristite ovu knjigu

Poglavlja u ovoj knjizi pokrivaju sedam uobičajenih psiholoških povreda koje zadobijamo u svakodnevnom životu: odbacivanje, usamljenost, gubitak, osećaj krivice, ruminaciju, neuspeh i manjak samopoštovanja. Iako su napisana kao samostalna poglavlja, ipak preporučujem da knjigu pročitate u celosti. Čak i ako vam se čini da neko poglavlje nije značajno za vas u ovom trenutku, poznavanje vrsta psiholoških povreda u različitim situacijama pomoći će nam da ih uočimo kada se ubuduće mi, ili naši prijatelji i članovi porodice, susretnemo s njima.

Svako poglavlje u ovoj knjizi podeljeno je na dva dela. Prvi deo opisuje određene psihološke rane koje svaka od povreda izaziva, uključujući i one koje ne uspevamo da uočimo. Na primer, možda smatramo očiglednim da usamljenost izaziva emocionalnu bol, ali možda nismo svesni da usamljenost koja se ne leči ima toliko ozbiljne posledice po naše psihičko zdravlje da nam može skratiti životni vek. Takođe je manje očigledna činjenica da usamljeni ljudi često razviju mazohističke obrasce ponašanja, kojima nesvesno odguruju od sebe ljude koji bi mogli da im olakšaju.

Drugi deo svakog poglavlja upoznaje čitaoca sa konkretnom terapijom koju može primeniti u lečenju rane iz prvog odeljka. Ovim vam pružam opšte smernice lečenja ne bih li objasnio kako i kada svaka od savetovanih tehnika treba da se primeni, kao i rezime svake terapije i njenu preporučenu „dozu”. Budući da ova knjiga predstavlja

psihološku kućnu apoteku, nikako je ne bi trebalo koristiti kao zamenu za profesionalnu medicinsku ili psihološku negu. Svako poglavlje se završava uputstvom kada bi čitaoci trebalo da se konsultuju sa stručnjacima za mentalno zdravlje.

Svi saveti u ovoj knjizi zasnivaju se na vrsnim naučnim studijama koje su prošle akademsku recenziju i bile objavljene u najeminentnijim stručnim i akademskim časopisima. Reference za svaku studiju i terapiju mogu se naći u Beleškama.

Prvo poglavlje

ODBACIVANJE



*Emocionalne posekotine i
ogrebotine svakodnevnog života*

Od svih emocionalnih povreda koje zadobijamo u životu, odbacivanje je možda najčešća. Već do petog razreda svi smo iskusili odbacivanje: neko nije hteo da se igra s nama, u timu su nas birali poslednje, nisu nas pozivali na rođendane, odbacili su nas stari prijatelji koji su našli novo društvo, drugari iz odeljenja su nas zadirkivali ili maltretirali. Toliko nas puta odbace u detinjstvu, samo da bismo uvideli da nas, kao odrasle, očekuje čitav novi niz sličnih iskustava. Odbijaju nas potencijalni partneri, potencijalni poslodavci, potencijalni prijatelji. Supružnik odbija seks kada je nama do toga, komšije se distanciraju, a članovi porodice nas izopštavaju iz svog života.

Svako odbacivanje predstavlja psihološku posekotinu ili ogrebotinu koja kida našu emocionalnu kožu i prodi- re u meso. Neka su toliko teška da stvaraju duboke rane koje obilno „krvare” i zahtevaju hitnu „intervenciju”. Ima i onih koje su nalik emocionalnim posekotinama od papi- ra – nakratko jako peku, ali malo krvare. S obzirom na to koliko se često susrećemo sa odbacivanjem u ovom ili

onom obliku, bilo bi očekivano da imamo jasnu sliku o njegovim posledicama na naše emocije, misli i ponašanje. Ali to nije slučaj – mi drastično potcenjujemo bol i psihološke povrede koje odbacivanje izaziva.

Psihološke povrede koje izaziva odbacivanje

Odbacivanje može izazvati četiri različite psihološke povrede, čija ozbiljnost zavisi od situacije i našeg emocionalnog zdravlja u datom trenutku. Konkretno, odbacivanje nam nanosi toliko jak bol da utiče na naše rezonovanje, preplavljuje nas besom, narušava nam samopouzdanje i destabilizuje osećaj pripadnosti, koji je za čoveka od suštinskog značaja.

Mnoga odbacivanja koja iskusimo relativno su blaga, te se naše povrede s vremenom zacele. Ali ako se ne pobrinemo za njih blagovremeno, čak i takve povrede mogu da se „inficiraju” i izazovu psihološke komplikacije koje ozbiljno utiču na naše mentalno zdravlje. Kada je reč o težim slučajevima odbacivanja, potreba za zbrinjavanjem povrede emocionalnom prvom pomoći mnogo je veća. Ovo ne samo da minimalizuje rizik od „infekcija” ili komplikacija već i ubrzava proces emotivnog isceljenja. Da bismo primenili emocionalnu prvu pomoć i uspešno izlečili četiri povrede koje odbacivanje izaziva, najpre je neophodno da jasno sagledamo svaku od njih i zaista pojмимо koliko se naše emocije, misaoni procesi i obrasci ponašanja oštećuju kada se suočimo sa time.

1. Emocionalni bol: zašto i najbezazlenije odbacivanje boli

Zamislite da sedite u čekaonici sa dva neznanca. Jedan od njih primeti loptu na stolu, uzme je i dobaci je onom drugom. Ta osoba se nasmeje, pogleda ka vama, a zatim baci loptu u vašem pravcu. Pretpostavimo da ste dovoljno vešti da se igrate dobacivanja. Vi bacite loptu natrag prvoj osobi, koja je brzo dobaci drugoj. Ali sada, umesto da vam ona vrati loptu, baca je prvoj osobi, isključujući vas time iz igre. Kako biste se osećali u toj situaciji? Da li bi vaša osećanja bila povređena? Da li bi to uticalo na vaše raspoloženje? A na vaše samopoštovanje?

Većina bi na tu pomisao gledala podsmešljivo. *Dva neznanca mi nisu dobacila glupu loptu, jaka stvar! Koga je uopšte briga?* Ali psiholozi koji su ovo istraživali otkrili su nešto posve neobično – i te kako nas je briga, daleko više nego što mislimo. Iza ovog scenarija stoji dobro utemeljeni psihološki eksperiment u kojem su dva neznanca u stvari deo istraživačkog tima. „Subjekat” (koji misli kako svi oni čekaju da ih prozovu zbog učešća u nekom sasvim drugom eksperimentu) uvek biva izopšten nakon prve ili druge ture bacanja lopte.¹ Desetine studija su pokazale da ljudi uporno osećaju *znatan emocionalni bol* kao rezultat isključivanja iz igre.

Naspram svih mogućih odbacivanja koja pretrpimo u životu, isključivanje iz igre od strane dvoje neznanaca najbezazlenije je od svih. Ako toliko trivijalno iskustvo može da izazove oštar emocionalni bol (kao i pad raspoloženja, pa čak i samopoštovanja), polako možemo osvestiti sebi koliko su zapravo bolna ona prava, značajna odbijanja, i

to je ono što je sjajno kod rezultata ovih istraživanja. Baš zbog toga raskid, otkaz ili saznanje da su se naši prijatelji sastajali bez nas imaju toliko veliki uticaj na naše emocionalno blagostanje.

Zapravo, ono što razlikuje odbacivanje od gotovo svih drugih negativnih emocija jeste intenzitet bola koji izaziva. Emocionalni bol nakon ozbiljnog odbacivanja često opisujemo rečima „kao da me je neko udario u stomak” ili „kao da me je neko nožem probo”. Ruku na srce, mali broj ljudi je zaista bio proboden nožem, ali kada su psiholozi tražili od ispitanika da uporede bol zbog odbacivanja sa nekim fizičkim bolom koji su stvarno iskusili, oni su ga po jačini izjednačavali sa porođajem prirodnim putem i lečenjem tumora!² S druge strane, iako su ostala emotivno teška iskustva – poput dubokog razočaranja, frustracije ili straha – izuzetno neprijatna, ni izbliza ne izazivaju takav čisto telesni bol kao odbacivanje.

Ali zašto odbacivanje boli više od drugih emocionalnih povreda?

Odgovor leži u našoj evolutivnoj prošlosti.³ Ljudi su društvena bića: izbacivanje iz plemena ili društvene grupe u praistorijskom periodu značilo je zabranu pristupa hrani, uživanja zaštite, partnera za parenje, čime bi opstanak bio gotovo nemoguć. Izopštavanje je bilo jednako smrtnoj kazni. Pošto su posledice ovakvog ostrakizma bile katastrofalne, ljudski mozak je razvio svojevrсни sistem „preuranjenog alarma”, koji izazivanjem oštrog bola treba da nas upozori na rizik od potpunog izopštavanja na i najmanju naznaku odbacivanja.⁴

U stvari, skenovi pokazuju da se, kada doživimo odbacivanje, aktiviraju isti oni delovi mozga kao i kada

iskusimo fizički bol.⁵ Neverovatno, ali ta dva sistema su toliko tesno povezana da, kada su naučnici davali ljudima paracetamol (pilule tilenola)⁶ pre nego što su im priredili podli scenario sa bacanjem lopte, subjekti su svoj bol ocenili kao znatno niži, za razliku od ljudi kojima nisu unapred bili dati analgetici. Nažalost, druge negativne emocije, poput stida, nemaju iste karakteristike, te se tilenol pokazao neefikasnim u situacijama kada, recimo, omašimo datum kancelarijske žurke za Noć veštica i na posao dođemo obučeni kao Mardž Simpson.

Odbacivanje odbacuje racio

Marta i Andželo su došli na terapiju za parove kako bi rešili učestale svađe zbog toga što Andželo nije mogao da traži nov posao ni šest meseci nakon što je dobio otkaz iz svoje firme. „Bio sam deo te kurirske službe dvadeset godina”, Andželo je objasnio. Bol se još uvek ocrtavao na njegovom licu. „Ti ljudi su mi bili prijatelji! Kako su ovo mogli da mi urade?”

Iako je Marta isprva imala razumevanja, sve više ju je frustriralo to što Andželo nikako nije mogao da se oporavi od tog emocionalnog udarca i započne potragu za novim poslom. Brzo je postalo očigledno da je Andželo bio podjednako frustriran zbog toga kao i Marta. Pokušao je da se motiviše i sam sebe natera na to, ali naprosto je bio previše obuzet emocionalnim bolom. Probao je da zdravorazumski ubedi sebe kako mora to da preboli i nastavi dalje, ali bezuspešno.

Većini je teško da se tek tako urazumi dok oseća bol zbog odbacivanja. Jedan od razloga zašto je odbacivanje

tako pogubno jeste i taj što su racio, logika i zdrav razum obično beskorisni kad je reč o prevazilaženju bola. Na primer, kada su naučnici otkrili učesnicima kompjuterizovane verzije istog eksperimenta sa loptom (pod nazivom Sajberlopta) kako je njihovo isključivanje nameštaljka, saznanje da to odbacivanje nije čak ni bilo stvarno nije mnogo pomoglo da ublaži bol koji su osetili.⁷ Uporna je ova naučnička sorta, tako da su istraživači određenom broju učesnika rekli da su ljudi koji su ih isključili pripadnici Kju Kluks klana.⁸ Sigurno da će odbacivanje manje boleti ako preziremo ljude koji su nas odbacili? Ma kakvi – boli podjednako. Pokušali su čak i da sajberloptu zamenе sajberbombom koja je programirana da u određenom trenutku eksplodira i tako „ubije” onoga koji je tada bude držao.⁹ Ali ispitanici su se osetili podjednako loše kada im nisu bacali sajberbombu kao i onda kada im nisu bacali sajberloptu.

Odbacivanje utiče na našu sposobnost rasuđivanja na različite načine. Na primer, samo pitanje da se prisete nekih situacija kada su bili odbačeni bilo je dovoljno da ljudi postignu znatno slabije rezultate na testovima inteligencije, testovima kratkoročne memorije i procenama sposobnosti odlučivanja i rezonovanja.¹⁰

Kada je reč o pomućivanju razuma i našoj sposobnosti rasuđivanja, naročito je moćno odbacivanje u romantičnim odnosima, čak i onda kada se desi na samim počecima veze ili, zapravo, pre nego što se veza započne (raskidi dugih i ozbiljnih veza pokriveni su u Trećem poglavlju). Izvesni mladić s kojim sam radio otišao je u Evropu da iznenadi ženu koju je upoznao na sedmodnevnom letovanju, uprkos tome što mu je jasno stavila do znanja da

nije zainteresovana za vezu. Još uvek povređen zbog odbacivanja, mladić je ubedio sebe da će je njegov „spontani romantični gest sigurno smekšati i navesti da promeni stav!” Žena je bilo toliko zatečena kada joj se ranim jutrom pojavio na vratima da je jedino što je promenila bila brava. Očaj koji osećamo nakon određenih slučajeva odbacivanja može mnoge od nas naterati da pomešamo romantični i jezivi gest.

2. Bes i agresija: zašto lupamo vratima i udaramo o zid

Odbacivanje često u nama izaziva bes i agresiju¹¹, koji stvaraju neizdrživ poriv za napadom, i to naročito na vinovnike naše boli, ali će u škripcu tome poslužiti i nedužni posmatrač. Jedna grupa nedužnih posmatrača koja ovo vrlo dobro zna jesu bezbrojna vrata i zidovi koji trpe udarce pesnicama sveže odbijenih muškaraca, a povremeno i žena (iako se obično zidovi od cigle i drвета zadnji i najslade smeju). Jednako je važno imati ovu mogućnost na umu onda kada smo mi ti koji odbacujemo. Čak i ako je osoba koju planiramo da odbacimo sušto oličenje dobrote, naša kolekcija porcelanskih figurica ipak može biti u ozbiljnoj opasnosti.

Pre nego što prestrogo osudimo zlostavljače zidova i razbijače figurica, trebalo bi imati na umu da čak i trivijalno odbacivanje, pa i u najboljim ljudima, budi izrazito agresivne nagone. Na primer, nakon partije Sajberlopte, ljudima je pružena mogućnost da zagluše *nevinog* učesnika neprijatnom bukom (nekoga za koga im je eksplicitno rečeno da nije bio deo eksperimenta sa bacanjem lopte).

Odbačeni subjekti izložili su nedužne ljude mnogo glasnijoj i dugotrajnijoj buci nego subjekti koji nisu bili odbačeni. U nekim drugim studijama, odbačeni subjekti su prisiljavali nevine učesnike da pojedu četiri puta više ljutog sosa od neodbačenih, da piju napitke odvratnog ukusa i slušaju izuzetno neprijatne audio-snimke. U slučaju da se pitate koliko često producenti rijaliti šou-programa vrbuju naučnike koji stoje iza ovakvih eksperimenata da osmišljavaju degutantne izazove za učesnike svojih emisija, znam koliko i vi.

Nažalost, bes kao odgovor na odbacivanje praksa je koja se ispoljava i na mnogo crnje i ozbiljnije načine. Teško i ponavljano iskustvo odbacivanja može razbuktaati agresiju koja daleko prevazilazi domen buke ili ljutog sosa. Kada se psihološke povrede ove vrste ne tretiraju na vreme, brzo se „inficiraju”, uz opasnost da ozbiljno naškode čovekovom mentalnom zdravlju. Vesti su pune priča o destruktivnom ili autodestruktivnom ponašanju usled odbacivanja – ostavljeni ljubavnici gladni osvete, vozači koji su... pa, „malo skrenuli” i užasna epidemija samoubistava zlostavljane dece samo su nekoliko primera toga šta se dešava kada se ne leče psihološke rane izazvane hroničnim i grubim odbacivanjem.

Zdravstvena služba SAD je 2001. objavila izveštaj po kome je društveno odbacivanje veći faktor rizika za adolescentsko nasilje od pripadnosti bandama, siromaštva ili droge.¹² Osećaj odbačenosti takođe igra i veliku ulogu kad je reč o agresiji u ljubavnim odnosima.¹³ Mnogi slučajevi nasilja proizašli su iz ljubomore ili sumnje za neverstvo, koje su tesno povezane sa osećajem odbačenosti. Kada su naučnici ispitali 551 slučaj u kom su muževi ubili svoje

žene, otkrili su da je gotovo polovina ubistava bila reakcija na međusobni rastanak, bilo da se on dogodio ili je tek trebalo da se dogodi. Muškarci koji su ubili svoje supruge često su kasnije priznavali da nisu bili u stanju da se nose sa osećajem odbačenosti.

Istraživanja pucnjava u školama, uključujući i tragediju u „Kolumbajnu” 1999. godine*, pokazala su da su u trinaest od petnaest incidenata prestupnici bili brutalno odbačeni i izopšteni od strane svojih drugara iz škole. U mnogim slučajevima, napadači su najpre ciljali učenike koji su ih u prošlosti odbacili, zlostavljali ili zadirkivali.¹⁴

Svi se mi suočavamo sa odbacivanjem u nekoj meri i, srećom, samo mali deo nas zbog toga završi na naslovnim stranama. Ipak, veza između odbacivanja i agresije vrlo je jaka, te je zaista važno da postanemo svesni činjenice da bol zbog odbacivanja može navesti neke od nas na ponašanje kojem inače nismo skloni.

3. Poljuljano samopoštovanje: sami sebi trljamo so na ranu

Iskustvo teškog ili ponavljano odbacivanja pogubno je za naše samopoštovanje. Zapravo, sama pomisao na neki nemili događaj te vrste iz prošlosti dovoljna je da u nama izazove privremeni pad osećaja vrednosti.¹⁵ Nažalost, oscilacije našeg samopoštovanja retko se na tome zaustave. Gomilanjem iskustava odbacivanja, često postajemo

* Misli se na masakr u srednjoj školi „Kolumbajn”, u američkom gradiću Litlon u Koloradu. Pucnjava dvojice učenika završila se sa 13 žrtava, među kojima je bio i jedan nastavnik, dok ih je 21 bilo ranjeno. Napadači su nakon toga izvršili samoubistvo. (Sve napomene u tekstu su redakcijske.)

vrlo samokritični, te tako, u suštini, sami sebi trljamo so na ranu. Ovakva reakcija je uobičajena, ali to lako može da „inficira” prvobitne emocionalne posekotine i ogrebotine tako da one potpuno oslabe naše mentalno zdravlje.

Andželo je izgubio posao u kurirskoj službi zato što je čitavo njegovo odeljenje ukinuto kao vid smanjenja troškova, pa opet je odbacivanje doživio krajnje lično. Zbog toga se osećao kao da su ga prijatelji i dugogodišnje kolege napustile. Izbegavao je kontakt sa ljudima iz nekadašnje firme, ubeđen da bi se u komunikaciji sa bilo kim odatle ispoljilo sve nezadovoljstvo, razočaranje i nepoštovanje koje su osećali prema njemu, iako je takav strah bio potpuno neosnovan. Kada su mu se prijatelji i kolege ipak javili (naravno da jesu), izbegavao je da im odgovori na mejlove i glasovne poruke, čak i ukoliko su mu nabacivali druge poslove. Nakon nekoliko meseci, prijatelji su potpuno prestali da mu se javljaju. Za Andžela je taj muk samo bio potvrda njegove bojazni da im nikada nije ni bilo stalo do njega.

Andželo nije usamljen slučaj. Svi mi smo skloni da odbacivanje doživljavamo previše lično i izvlačimo zaključke o sopstvenim manama onda kada su takve pretpostavke neutemeljene. Prisetite se situacije iz prošlosti (pa makar i iz daleke prošlosti) kada vas je odbio neko ko vam se dopao. Da li ste tada pravili spisak stvari koje možda ne valjaju kod vas? Da li ste krivili sebe što niste dovoljno privlačni, ili dovoljno doterani, ili dovoljno pametni, bogati ili mladi, ili su tačni svi ponuđeni odgovori? Da li ste pomislili „Ovo mi se stalno dešava” ili „Niko me nikad neće voleti” ili „Nikada neću pronaći nekoga”? Odbacivanje u ličnim odnosima retko je onoliko lično koliko ga mi

doživljavamo, a čak i ako jeste, retko ima veze sa iscrpnim spiskom naših mana.

Uz izlišno lično doživljavanje odbacivanja, takođe smo skloni preteranom generalizovanju, čak i kada nema osnovu za tako nešto (na primer, kada mislimo „Ovo mi se stalno dešava” ili „Nikada neću pronaći nekoga”), ili samokritičnosti pod pretpostavkom da smo mogli da izbegnemo odbacivanje da smo nešto uradili drugačije. Samokritika je naročit problem nakon odbacivanja u ljubavnim odnosima, pošto mnogi od nas potroše sate i sate analizirajući sve što smo rekli ili uradili, u očajničkoj potrazi za „presudnim pogrešnim potezom” koji nam je promakao (npr. „Zašto sam čekao toliko dugo da je nazovem?”, „Nije trebalo da popijem onoliko”, ili „Možda je bilo prerano da joj pokažem svoju kolekciju gaća sa likom lovca Elmera”).

Zapravo, presudni pogrešni potezi izuzetno su retki (mada, ruku na srce, verovatno ne postoji *pravo* vreme da ženi pokažete svoju kolekciju donjeg veša sa Elmerovim likom). Bivamo odbijeni kao potencijalni partneri (ili saradnici) najčešće iz razloga što nedostaje međusobna hemija, što ne odgovaramo trenutnim potrebama te osobe ili kompanije, ili zato što se ne uklapamo u preciznu definiciju onoga što traže – a ne zbog nekog našeg pogrešnog koraka ili pogubne karakterne crte.

Ovakve greške u razmišljanju nam ničemu ne služe, već samo produbljuju postojeći bol gomilanjem nepotrebnih i apsolutno netačnih samooptužbi, koje dalje narušavaju naše ionako poljuljano samopoštovanje. Odbacivanje samo po sebi već dovoljno boli – zaista ne moramo još i da trljamo sebi so na ranu.

obeshrabrujuća bila ta prva nedelja, verovao sam da je prerano da izgubi nadu. Ali da bi imao ikakvu šansu za uspeh, prvo je morao da zaleći ove najsvežije rane.

Kako lečiti psihološke povrede koje nam nanosi odbacivanje

Odbacivanje s kojim se suočavamo može biti intenzivno (kao u Andželovom slučaju), ponavljano (poput zlostavljanja na poslu ili u školi) ili oba (kao u Dejvidovom slučaju). U takvim situacijama ozbiljno rizikujemo ukoliko se ne pobrinemo za svoje emocionalne rane. Međutim, ne zahteva svako odbacivanje emocionalnu prvu pomoć. Na primer, „preživeli” u eksperimentu sa bacanjem lopte verovatno bi se potpuno oporavili od tog iskustva čak i da nisu svi kasnije bili detaljno upućeni u pravi smisao tih studija (a jesu). Hajde da zavirimo u svoju psihološku kućnu apoteku i razmotrimo moguće terapije.

Opšte smernice lečenja

Odbacivanje može naneti četiri različite emocionalne povrede, i svaka od njih zahteva neku vrstu emocionalne prve pomoći: dugotrajan telesni bol, bes i nagon za agresijom, poljuljano samopoštovanje i narušen osećaj pripadnosti. Kao i kod bilo koje povrede, najbolje je odmah početi sa lečenjem kako se emocionalne rane ne bi inficirale i izazvale psihološke komplikacije. Imajte na umu da

je ovde u pitanju samo prva pomoć u lečenju i da može biti neodgovarajuća ili nedovoljna za ozbiljnije slučajeve koji imaju daleko veći negativni uticaj na naše mentalno zdravlje. Na kraju poglavlja ću dati uputstva kada bi ipak trebalo da se konsultujete sa medicinskim stručnjacima.

Neke od terapija koje slede efikasne su u lečenju više vrsta povreda, dok su druge specijalizovane, a pobrojane su onim redosledom kojim ih je preporučljivo primenjivati. Terapije A (preispitivanje samokritičnosti) i B (jačanje osećaja sopstvene vrednosti) primarno ciljaju emocionalni bol i narušeno samopoštovanje, dok Terapija C (obnavljanje društvenih veza) cilja ugroženi osećaj pripadnosti. Svaka od ovih terapija korisna je i za suzbijanje besa i agresivnih impulsa. Terapiju D (smanjivanje stepena osetljivosti) koristite po volji, pošto može imati i neke neželjene emocionalne nuspojave.

Terapija A: Preispitujte svoju samokritičnost

Iako je introspekcija važna kako bismo mogli da ispravimo neke svoje očigledne greške i ubuduće izbegnemo slična iskustva odbacivanja, to zahteva krajnje oprezan pristup. Često naša potraga da shvatimo „šta je pošlo naopako” dovodi do toga da odbacivanje doživimo isuviše lično, ili ga preterano generalizujemo, ili pak postanemo previše samokritični. Nepotrebno iznalaženje raznoraznih mana u našem karakteru, fizičkom izgledu ili ponašanju samo će produbiti bol koji trenutno osećamo,

pojačati emocionalno krvarenje i znatno odložiti naše ozdravljenje. Stoga, daleko je korisnije grešiti tako što ćemo blagonaklono procenjivati sopstveni udeo u odbacivanju nego što ćemo kritikovati sebe zbog bilo kakvih grešaka ili nedostataka.

Ipak, nagon za samokritikom u ovim situacijama može biti izuzetno snažan. Da ne bismo trljali sebi so na ranu, moramo biti sposobni da preispitujemo sopstveni samokritični glas i posmatramo stvari iz malo lepše perspektive. A da bi to preispitivanje imalo smisla, potrebne su nam neke uporišne tačke, argumenti koje možemo da iskoristimo kako bismo izbalansirali svoje viđenje odbacivanja.

VEŽBA ZA PREISPITIVANJE SAMOKRITIČNOSTI

1. Nabrojte (napismeno) sve negativne ili samokritične misli koje vam se javljaju kada razmišljate o konkretnoj situaciji u kojoj ste bili odbačeni.
2. Upotrebite neki od potonjih „kontraargumenata” iz niza različitih scenarija odbacivanja kako biste ustanovili personalizovane kontrapunkte za svaku samokritičnu misao koju ste naveli. Slobodno po potrebi možete nabrojati i više od jednog kontraargumenta.
3. Kad god vam se javi samokritična misao, obavezno odmah u svom umu prizovite i njen vrlo precizan kontraargument (ili više njih).

SADRŽAJ

<i>Uvod</i>	5
1. ODBACIVANJE: EMOCIONALNE POSEKOTINE I OGREBOTINE SVAKODNEVNOG ŽIVOTA	13
2. USAMLJENOST: ZAKRŽLJALOST MIŠIĆA ZA VEZE	49
3. GUBITAK I TRAUMA: HOD SA PRELOMOM KOSTIJU	91
4. KRIVICA: OTROV U NAŠEM ORGANIZMU	123
5. RUMINACIJA: ČEPRKANJE EMOCIONALNIH KRASTI	165
6. NEUSPEH: KAKO EMOCIONALNE PREHLADE POSTAJU PSIHOLOŠKE UPALE PLUĆA	197
7. MANJAK SAMOPOŠTOVANJA: SLAB EMOCIONALNI IMUNITET	245
<i>ZAKLJUČAK: OPSKRIBITE SOPSTVENU PSIHOLOŠKU KUĆNU APOTEKU</i>	295
<i>ZAHVALNICA</i>	299
<i>BELEŠKE</i>	303